

自己PR作成講座

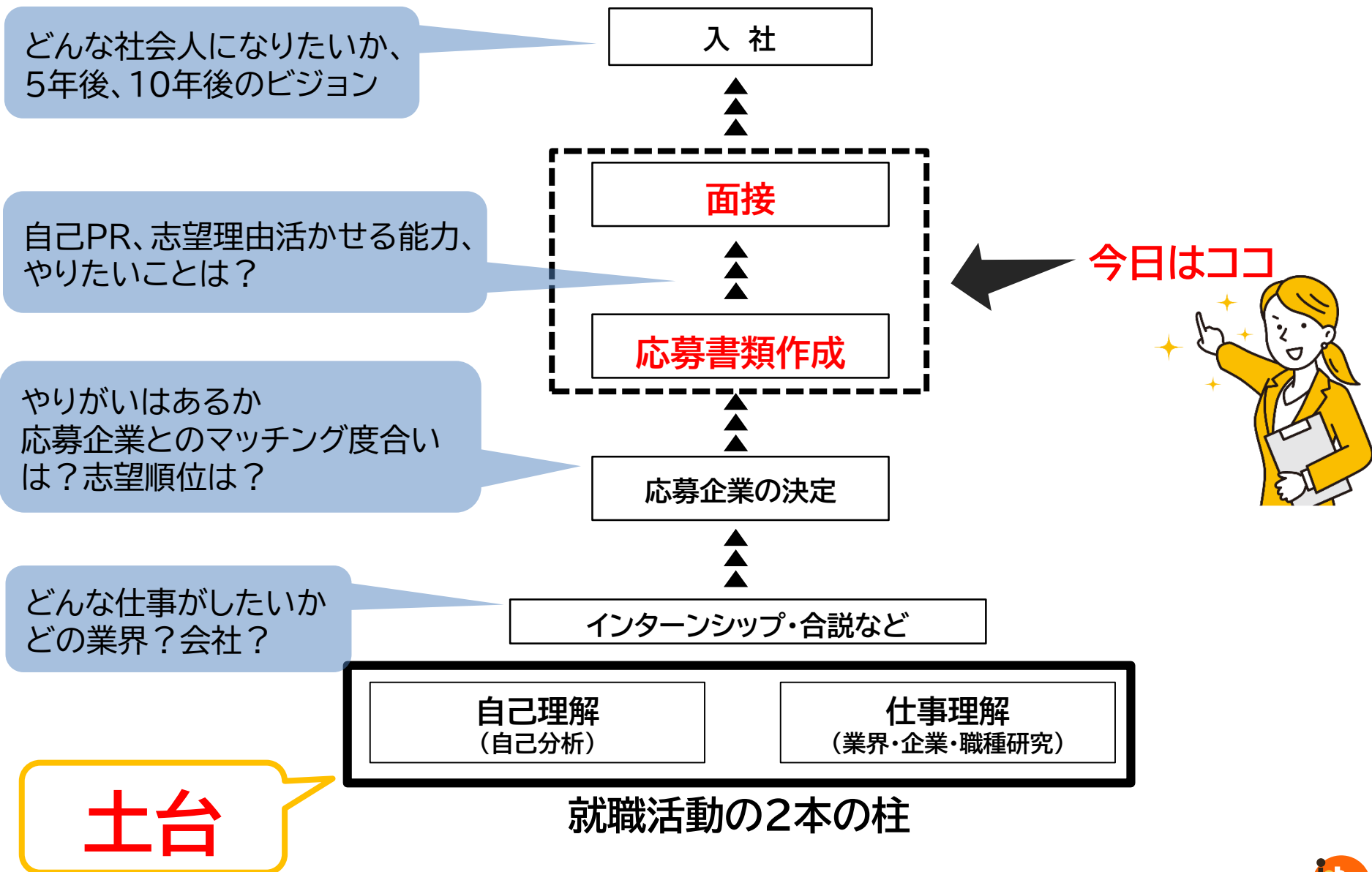
ジョブカフェSAGA



- 1)なぜ「自己PR」を求められるのか
- 2)自己PRの作り方
- 3)エピソードを書いてみよう
- 4)PREP法に当てはめよう
- 5)最後に見直そう
- 6)まとめ

●就職活動のプロセス

3



●企業が注目するポイント

① その人がどんな **強み** を持っているのか

② その人がどんな **人柄** なのか

●企業が知りたいこと

☒ 仕事で **成果** を出してくれそうか

☒ 成果や目標に向かって **どのような行動** が取れる人か

☒ 自社の仲間として **他のスタッフと上手くやっていけそう** か

自己PRには**PREP法**(※説得力が増す論法)を使おう

Point 結論	私の強みは〇〇です。
Reason 理由	その強みは～～で培いました／私は小さい頃から～～な性格で (どこでその強みを身に付けたのか、強みの根拠)
Example 具体例	私は大学2年生の時に～～ (強みを発揮した具体的なエピソード) ※STAR法を活用
Point 結論	この強みを貴社の～～で活かしたいと考えています。 (強みを仕事でどう活かすか)

2) 自己PRに使える「強み」とは？

6

日常英会話が
できます

簿記2級の資格を
持っています

大学のゼミで
グループリーダーを
務めました



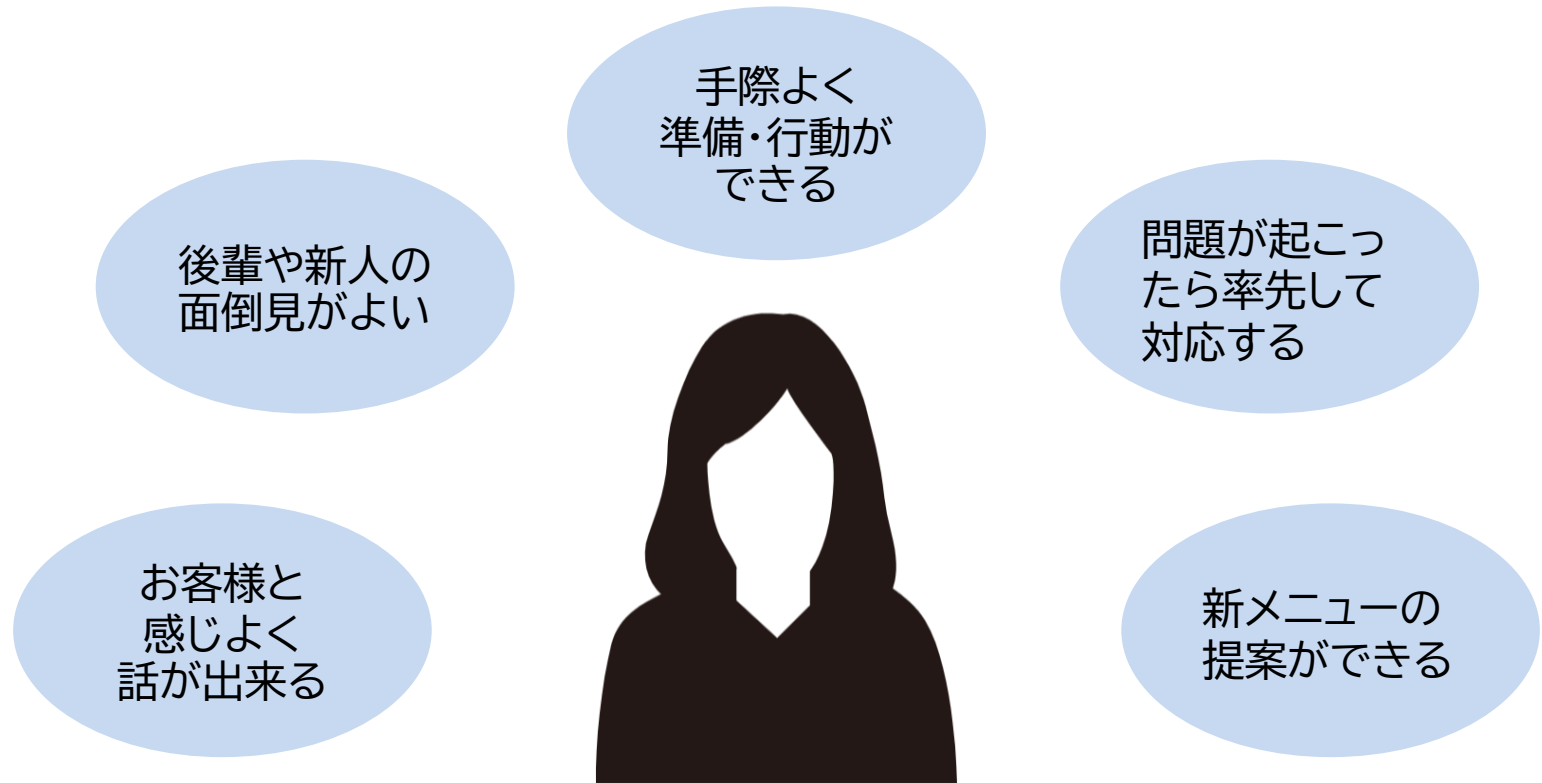
他にもっと良い点数・資格を取っている人がいると・・・😞

単純に比較できることを
「強み」にすることはリスク

2) 企業目線で「強み」を考えよう

7

Q. 評価が高い「居酒屋のアルバイトスタッフ」ってどんな人？



その仕事をしていく上で重宝される能力
= **その企業が求める「強み」**

2) 一人一人の強みが会社を支えている

8

何でもできるスーパーマンはいない。あなたはどんな形で組織に貢献できそう？



お客様と感じよく
話ができるAさん



問題が起こったら
率先して対応する
Dさん



手際よく
準備・行動ができる
Cさん



後輩の面倒見がよい
Bさん



新メニューの提案が
できるEさん

それぞれが違う形でお店に貢献している

あなたの貢献タイプ(=あなたの「強み」)を自己PRで伝えよう！

経済産業省が主催した有識者会議により、職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力を「社会人基礎力(= 3つの能力・12の能力要素)」として定義。

前に踏み出す力 (アクション)

～一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組む力～



主体性

物事に進んで取り組む力

働きかけ力

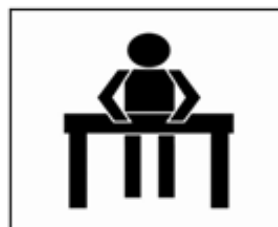
他人に働きかけ巻き込む力

実行力

目的を設定し確実に行動する力

考え抜く力 (シンキング)

～疑問を持ち、考え抜く力～



課題発見力

現状を分析し目的や課題を明らかにする力

計画力

課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力

創造力

新しい価値を生み出す力

チームで働く力 (チームワーク)

～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～



発信力

自分の意見をわかりやすく伝える力

傾聴力

相手の意見を丁寧に聴く力

柔軟性

意見の違いや立場の違いを理解する力

状況把握力

自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力

規律性

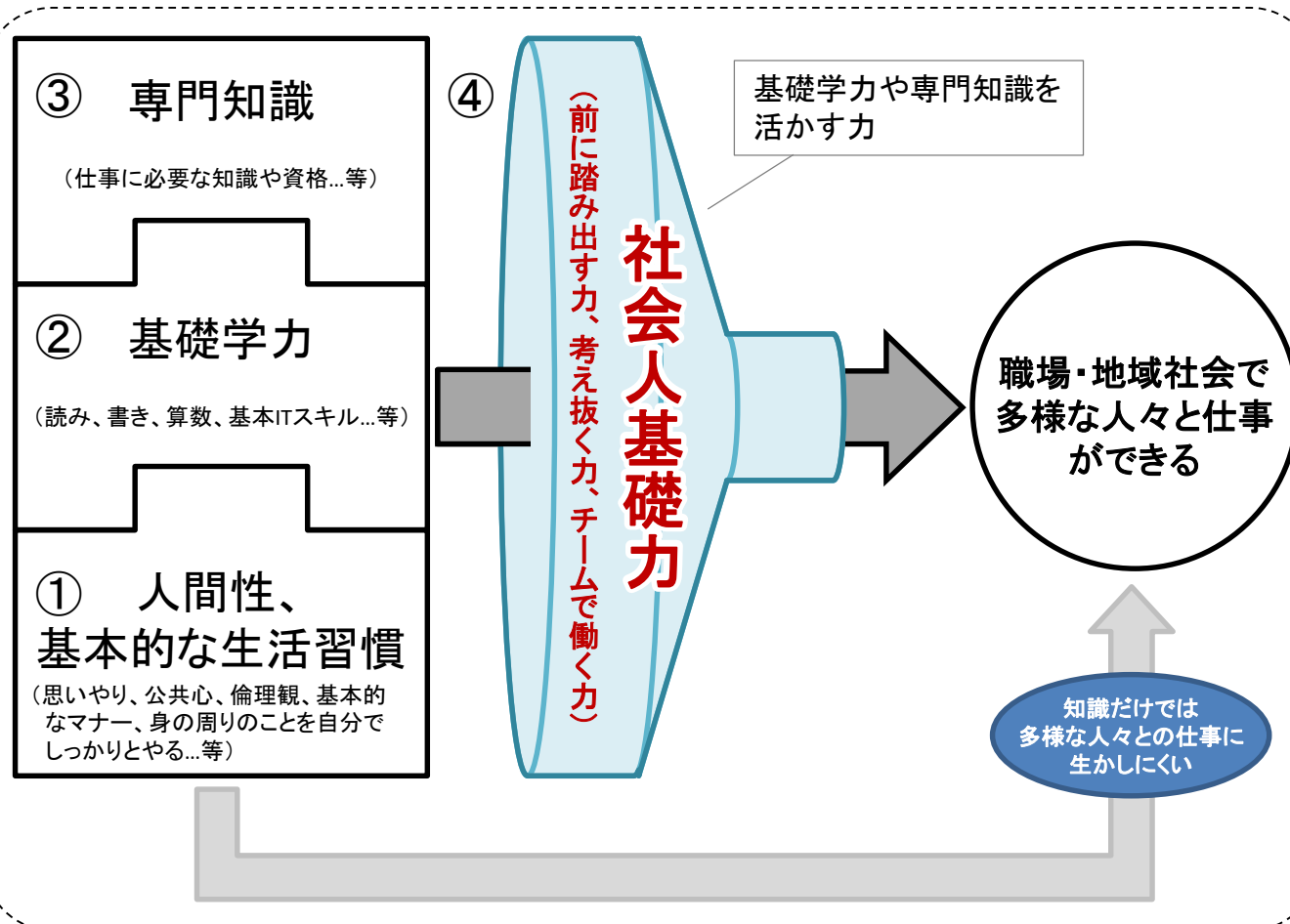
社会のルールや人との約束を守る力

ストレスコントロール力

ストレスの発生源に対応する力

(出典)経済産業省HP

➤「基礎学力」「専門知識」に加え、今、それらをうまく活用し、「多様な人々とともに仕事を行っていく上で必要な基礎的な能力＝社会人基礎力」が求められている。



例えばこんな時に必要!

「売り場づくりの専門知識」

↓
実際の売り場を完成させるには「計画力」や「実行力」が必要

「プログラミングの知識」

↓
自動化する業務を決めるには「課題発見力」や「創造力」が必要

「業務改善の知識」

↓
職場全体で取り組むには「発信力」や「働きかけ力」が必要

社会人基礎力			自己評価							合計
前に踏み出す力 (アクション)	主体性	物事に進んで取り組む力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	働きかけ力	他人に働きかけ巻き込む力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	実行力	目的を設定し確実に行動する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
考え抜く力 (シンキング)	課題発見力	現状を分析し目的や課題を明らかにする力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	計画力	課題の解決に向けたプロセスを明らかにし準備する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	創造力	新しい価値を生み出す力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
チームで働く力 (チームワーク)	発信力	自分の意見を分かりやすく伝える力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	※合計×1/2
	傾聴力	相手の意見を丁寧に聴く力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	柔軟性	意見の違いや立場の違いを理解する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	状況把握力	自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	規律性	社会のルールや人との約束を守る力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	
	ストレスコントロール力	ストレスの発生源に対応する力	自信がない	1	2	3	4	5	自信がある	

3) エピソードを書いてみよう

12

【社会人基礎力から考える】

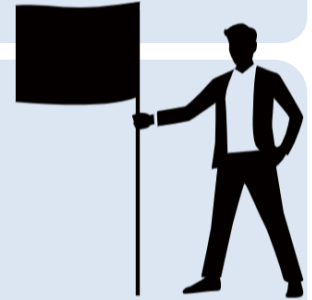
- ・主体性
- ・働きかけ力
- ・実行力
- ・課題発見力
- ・計画力
- ・創造力
- ・発信力
- ・傾聴力
- ・柔軟性
- ・状況把握力
- ・規律性
- ・ストレスコントロール力

【ジャンルから考える】

勉強・資格取得・留学・サークル・アルバイト・ボランティア・趣味・イベント企画

【出来事から考える】

- ・自分の意志で決めて取り組んだこと
- ・今までで一番頑張ったこと
- ・人から頼られたこと
- ・人から褒められたこと
- ・人から感謝されたこと
- ・誰かのためにやったこと
- ・誰から言われたわけでもないのに自然とやってしまうこと
- ・誰かに止められてもついやってしまうこと
- ・「これをやっている時は自分らしい」と感じる
- ・誰にも負けないこと
- ・失敗したけど挽回したこと



あなたの強みと、その強みを発揮できた経験を1つ教えてください。

私の強みは_____です。

それを発揮できたのは_____した時です。

例1 日常英会話ができるようになりました！

親の仕事の都合で子供の頃から何度も転校しているので、知らない人にも自分から積極的に話しかけることができるようになった。大学ではサークルを3つ掛け持ちし、留学生の友人もたくさんできた。去年は日本人と留学生の友人を集めて勉強会を開催。その結果、日常英会話には困らないほど英語力が上達した。

例2 日商簿記2級の資格を取りました！

高校受験に失敗した経験からコツコツ勉強することの大切さを痛感した。大学入学時に将来の夢を「会計士」に設定し、学業とアルバイトのかたわら、どんなに忙しい日でも1時間の勉強時間を確保。1年生の冬に日商簿記2級に合格した。今は1級にチャレンジしている。

例3 この前、ゼミで教授に褒められました！

職人気質の父の背中を見て育ったせいか、細かい所にこそ手を抜かずに完璧に作り上げたいと思い、人一倍努力してきた。パワポや動画を使ったゼミのプレゼンでは、教授から「過去最高の出来栄え」という言葉をもらった。

3) 【ワーク】 エピソード整理

14

エピソードの整理(5W1H)+α

思いつくことを箇条書きで書いてみよう！

いつ	例)大学2年の秋	
どこで	例)大学の国際課	
なぜ	例)語学力上達のため	
誰のために	例)主に友人向け	
どんなことを	例)英会話イベント	
どのように	例)英語圏出身者3人、日本人7人、他2人でテーマを決めて英語で討論	大変だったこと、目標としていたこと
		自分なりに工夫したこと、努力したこと
		工夫した結果(成果・学びを得たこと等)

難しかったこと、失敗したこと、工夫したこと

出来るようになったこと、予想外に変化したこと

この経験に至るきっかけが何かあった？

元々の性格？

誰かの影響？

小中高での経験？(いいことでも悪いことでも)

他にも何か思い出すことはない？

最後に改めて、この経験からかんじられる強みを一言で！

Point 結論	自分の強み	私の強みは〇〇です。
Reason 理由	その根拠	その強みは～～で培いました／私は小さい頃から～～な性格で (どこでその強みを身に付けたのか、強みの根拠)
Example 具体例	Situation 状況	私は～～の時、～～を行っていました。 (エピソードの舞台と状況をコンパクトに説明)
	Task 課題	そこでは～～が課題でした。 (その時に問題となっていたこと／目標設定したこと)
	Action 行動	そこで私は～～と考え、周りに～を働きかけました (課題解決のためにどう行動したのか)
	Result 結果	その結果、～～の成果を上げることが出来ました (課題をどう解決したか)
Point 結論	会社で どう活かす	この強みを貴社の～～で活かしたいと考えています。 (強みを仕事でどう活かすか)

具体例には
STAR法を
活用しよう

4) 【ワーク】 自己PRの作成

17

Point 結論	自分の強み	
Reason 理由	その根拠	
Example 具体例	Situation 状況	
	Task 課題	
	Action 行動	
	Result 結果	
Point 結論	会社で どう活かす	

- ☒ エピソードにPRしたいことを盛り込みすぎていないか
- ☒ 「様々なことに一生懸命取り組みました」など、抽象的な言葉ばかり使っていないか
- ☒ エピソードには「自分で考えて工夫したこと」が書いてあるか
- ☒ 「強み」とエピソードの内容は一致しているか
- ☒ 誤字脱字はないか



出来上がったら必ず
誰かに見てもらおうね

1. 自己PRでは「強み」と「人柄」を伝えよう
2. 自分が仕事でどのように貢献するタイプなのかを考えよう
3. PREP法やSTAR法を用いて自己PRを作ろう
4. 自己PRは必ず第三者に見てもらおう



ジョブカフェSAGAでは
個別の書類添削もおこなっています。
書類が完成していなくてもOK！
キャリアアドバイザーと一緒に
納得いく自己PRを作りましょう。

＼HPから予約／

